



GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE ET EN MILIEU PROFESSIONNEL



Durée

3 jours de formation, 21 heures

Dates

07, 08 et 09 juin 2018

Horaires

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Tarif

720€ (TVA non applicable, article 293B du CGI).

Lieu

Espace Clairmond
9 Rue des Etats généraux
78000 Versailles

Pré-requis

L'inscription à la formation est soumise à :

- un entretien préalable (si besoin)
- lettre de motivation et CV.

Public

La certification s'adresse à tous salariés, tous les professionnels de tous secteurs d'activités, créateurs d'entreprises, personnes en recherche d'emploi ou en reconversion professionnelle.

La certification vise toute personne confrontée à des situations professionnelles génératrices de stress et de tensions sans distinction.



Module

GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE ET EN MILIEU PROFESSIONNEL

1^{ERE} JOURNEE jeudi 07 juin 2018

- Définition du stress
- Le rôle du système nerveux sur le stress
- L'axe du stress, les circuits neuro-hormonaux et le rôle de thalamus, Topographie corticale et Homonculus de Penfield
- Les hormones du stress et l'impact du stress sur le corps et le système psyché
- Outils d'auto-évaluation du stress, tests stress, mesure physiologique du stress (test du stress chronique et l'équilibre du Système Nerveux Autonome)
- Exercices pratiques

2^{EME} JOURNEE vendredi 08 juin 2018

- Comprendre les mécanismes du stress
- L'influence du stress sur les capacités mentales et physiques (usure physiologique, seuil de tolérance, paliers d'adaptation)
- La pyramide des besoins, double évaluation de Lazarus et Folkman
- Les réponses physiologiques du stress au travail (TMS, anxiété, douleurs, troubles digestifs, burnout, etc.)
- Utilisation des échelles d'évaluation du stress (MBI, BMS 10, Karasek, Fiches STAI...)
- Exercices pratiques

3^{EME} JOURNEE samedi 09 juin 2018

- Evaluer les risques physiques et physiologiques liés à son environnement de travail
- Analyser leurs impacts sur son capital santé (physique et psychique),
- Identifier le changement à faire, gestion des émotions
- Evaluer les ressources disponibles pour y faire face
- Améliorer ses capacités psychologiques et émotionnelles
- Devenir la « personne ressource » dans la gestion du stress
- Apprentissage des exercices de relaxation rapides et efficaces
- Exercices pratiques

Moyens pédagogiques

Travail en binôme, exercices pratiques, supports pédagogiques, vidéo projection.



Notes

La fin de la formation est sanctionnée par **un rapport – cas d'étude** présenté au jury validant ainsi les capacités professionnelles nécessaires à la Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel.

Le candidat a un délai **de 3 à 6 mois** après la fin de la formation pour déposer son rapport au jury et valider ses capacités.

Le jury évalue et valide les capacités acquises ci-dessous :

- analyse de pratiques
- mise en situation
- rapport d'expérience

Obtention

CERTIFICAT DE CAPACITE A LA GESTION DU STRESS EN ENTREPRISE ET EN MILIEU PROFESSIONNEL



Bulletin d'inscription

« **Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel** »

Retournez ce bulletin à :

Elisabeth Breton
5 rue Eugénie Grandet
78280 Guyancourt

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tel : _____ Portable : _____

Email : _____

Profession : _____

Je m'inscris au module de « **Gestion du stress en entreprise et en milieu professionnel** » qui aura lieu

Du 07 au 09 juin 2018

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Lieu : Espace Clairmond, 9 rue des Etats Généraux, Versailles (78000).

Je verse un chèque de réservation de 120€ (cent vingt euros).
(à l'ordre d'Elisabeth Breton)

Le solde de 600€ sera à régler le premier jour de la formation.
Possibilité de régler en un ou plusieurs versements, cochez la formule choisie :

un versement deux versements trois versements

Dès la réception de votre bulletin d'inscription, avec le chèque de réservation, vous recevrez la confirmation de votre inscription.

Date

Signature
(Précédée de la mention « lu et approuvé »)